

باربارا دی آنجلیس

انتخاب عشق

ورود به رابطه‌ای جدید و آگاهانه

ترجمه‌ی میرجواد سید حسینی



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

فهرست

- پیشگفتار ۱۱
- بخش اول: رابطه‌ای تازه با عشق ۱۹
۱. عشق همه جا هست: بازگشت به خانه از آستانه‌ی زیبای قلب ۲۱
۲. ذوب شدن بزرگ: شفای رابطه با عشق ۵۳
۳. بازگشایی رشته‌های قلب و وصل کردن مداربندی مقدّس شما ۹۵
۴. عشق ورزیدن به مغز بیدارتان ۱۲۱
- بخش دوم: شفای واقعی برای قلب شما ۱۴۷
۵. ترک کردن‌های لازم ۱۴۹
۶. شفقت شجاعانه: زیستن با قلب ذوب شده ۱۷۹
۷. عشق ورزیدن بیشتر به خویشتن ۲۱۷
۸. کندن زمین برای رسیدن به طلا در گِل ولای ۲۵۳
- بخش سوم: زندگی با عشق، اکنون بیش از هر زمان دیگر ۲۸۷
۹. حکمت نجواگر قلب ۲۸۹

۱۰ ■ انتخاب عشق

۱۰. دروازه‌هایی به سوی عشق ۳۱۱
۱۱. خدمت به جهان با قلبی بیدار ۳۲۹
۱۲. عشق، اکنون بیش از هر زمان دیگر ۳۵۵

پیشگفتار

تنها یک راه به بهشت هست؛ بر روی زمین، ما آن را عشق می‌نامیم.

هنری دیوید ثورو

از اعماق قلبم به شما برای حضور در این سفر اعجاز‌آمیز عشق و بیداری خوش آمد می‌گویم.

از اعماق قلبم بسیار شادمانم که شما راه‌تان را به این کتاب، به من و به آن چیزی که کمتر از پیوندی دوباره با عشق نیست یافته‌اید، پیوندی که همیشه با عشق داشته‌اید، دارید و خواهید داشت.

از اعماق قلبم، شما را یک جست‌وجوگر بزرگ می‌دانم.

من به شما به عنوان جست‌وجوگری شجاع افتخار می‌کنم. اگرچه نام شما را نمی‌دانم، اما می‌دانم که شما این سخنان را برای خواندن برگزیده‌اید و به این ترتیب، عملاً مسافر واقعی این راه بزرگ هستید.

عمیقاً افتخار می‌کنم که شما برای رسیدن به این مرحله، مسافت درونی زیادی را طی کرده‌اید. تمام جست‌وجوگران باید این فواصل نادیدنی درون را طی کنند، فواصلی که

با مقیاس فرسنگ قابل اندازه‌گیری نیست و در عین حال، سخت‌ترین و پرچالش‌ترین بخش سرگذشت انسانی ماست. بازگشت به سوی خود و گذر کردن از بخش هراسان وجود شما که می‌گوید: «من نمی‌خواهم به خودم نگاه کنم، من نمی‌خواهم با پدیده‌ها روبه‌رو شوم، من نمی‌خواهم چیزی را حس کنم.» ولی بخش شجاع وجود شما می‌گوید: «من هر کاری را که برای آزاد شدن لازم باشد، انجام می‌دهم.»

شما یک‌بار پیمان بستید. پیمان بستید که اکنون اینجا باشید، زمانی که بیداری بر روی این سیاره در حال ظهور بود. شما پیمان بستید که در این بدن و در این زندگی به یاد آورید که واقعاً چه کسی هستید. شما پیمان بستید که نخست بیدار شوید و چراغ هدایتی برای دیگران باشید و به هر طریقی که می‌توانید، راه‌خانه را به آنان یادآوری کنید. شما پیمان بستید که عشق را برگزینید.

اکنون، این حقیقت را که به قلب شما وارد می‌شود، احساس کنید. درهای قلب‌تان را به روی آن بگشایید و به آن اجازه دهید تا شما را با بازشناسی و اعترافی سُرورآمیز پُر کند.

هم‌اکنون و در این لحظه که در حال خواندن یا شنیدن این سخنان هستید، شما در حال وفا کردن به عهد خود هستید. قول می‌دهم که تا پیش از مرگ همچنان به یاد داشته باشم که من چه کسی هستم. قول می‌دهم که دیگر فریب نگرش‌های منفی یا فراموشی را نخورم. قول می‌دهم که به یاد داشته باشم که من نورم، مهم نیست صداهایی که در من هست می‌خواهد باور دیگری را به من تلقین کند. من قول می‌دهم که در مسیر عشق گام بردارم.

بنابراین، این نخستین هدیه‌ی من به شماست: مهم نیست که می‌اندیشید چقدر ناقص هستید، مهم نیست که چند بار در طول مسیر گم شده‌اید، مهم نیست که راه‌تان تا چه اندازه دشوار بوده و هنوز نیز دشوار است، مهم نیست که تا این لحظه با چه موانعی مواجه شده یا با آنها مبارزه کرده‌اید، مهم نیست که چه تعداد از مردم شما را ناامید کرده‌اند، مهم نیست که چند بار از زیان و خُسران ترسیده‌اید. آنچه مهم است این است که شما به هر حال، اکنون بر سر پیمان‌تان ایستاده‌اید.

شما وقتی بر زمین افتادید، دوباره برخاستید.

وقتی ناامید شدید، دوباره امیدوار شدید.
وقتی حقیقت را فراموش کردید، بار دیگر آن را به خاطر آوردید.
شما بزرگ‌ترین پیمان‌تان - یعنی پیمان بیداری معنوی و برنگشتن به خواب در این مدت زندگی - را از یاد نبردید.

و از این رو، من تنها برای یک لحظه، از شما دعوت می‌کنم تا بایستید و به خودتان عشق بورزید که چگونه از راه بسیار دوری آمده‌اید...
بار دیگر، من نیز قولی دادم. قول دادم تا زندگی‌ام را صرف خدمت کردن به عشق، تسلیم شدن به عشق، آموختن و زیستن با عشق کنم. بیش از چهل سال از زندگی من، صرف ایستادن بر سر پیمان معنوی و یاری دادن به دیگران گذشته است تا خود را بیدار نگهدارند و به دیگران نیز در این راه، یعنی راه بیداری، یادآوری و یافتن راه عشق یاری برسانند. در طول این مدت، این کتاب منتظر بوده است تا در زمان مناسبی پا به هستی بگذارد. اکنون، من می‌توانم حتی بسیار بیشتر از پیمان خود، کاری انجام دهم همچنانکه اکنون، فروتنانه کتاب «انتخاب عشق» را به شما پیشکش می‌کنم.

بازگشت به خانه برای عشق ورزیدن، اکنون بیش از هر زمان دیگر

«همه‌ی ما برای عشق ورزیدن به دنیا آمده‌ایم. این، اصل و تنها هدف وجود است.»

بنجامین دیزرائیلی

در قلب شما قدرتی بسیار بزرگ‌تر از آنچه می‌توانید تصوّر کنید، وجود دارد. این قدرت عشق شماست. این قدرت بی‌پایان، متعالی و عظیم نیروی حیات است که در وجود شما می‌تپد و به هر چیزی که آن را لمس می‌کند، معنا می‌بخشد.
وقتی عشق در روابط شما جاری می‌شود، صمیمیتی واقعی و پیوندی ناگسستنی به وجود می‌آید.

وقتی عشق در کار شما جریان می‌یابد، بینش و خلاقیتی بی‌پایان به شما هدیه می‌شود. وقتی عشق در سفر معنوی شما جاری می‌شود، به تمامی شما را در مسیر بیداری هدایت می‌کند.

وقتی از راه‌های دشوار زندگی گذر می‌کنید و با چالش‌های پیش‌بینی نشده روبه‌رو می‌شوید، این عشق است که به موهبت نجات‌دهنده‌ای برای شما تبدیل می‌شود. در این لحظه، عشق هدیه‌ای به شماست؛ دعوتی برای کشف دوباره‌ی آن در شکل کاملش، برای آماده کردن خودتان برای پذیرش عشق به شیوه‌هایی که نمی‌دانستید امکان‌پذیر باشند، برای آموختن اینکه چگونه عاشق باشید و چگونه با عشق زندگی کنید.

شما برای عاشق بودن الزاماً نیازی ندارید که با فرد خاصی رابطه‌ی عاشقانه داشته باشید. نیازی ندارید که بر ترس‌های تان برای عشق ورزیدن غلبه کنید. شما نیاز ندارید که از درد عشق گذشته به طور کامل شفا پیدا کنید. تمام آن چیزی که نیاز دارید این است که احساس کنید عشق چیزی است که از پیش، درون شما را به آتش کشیده است؛ آتشی که جرقه‌های آن خاموش‌شدنی نیست. اهمیتی هم ندارد که چقدر توفان‌ها تلاش کرده‌اند روشنایی آن را خاموش کنند.

عشق نوشداروی زندگی‌بخش تمام دردهاست.

وقتی حتی برای یک لحظه‌ی کوتاه، کانون قلب‌تان را لمس کنید، به هدف‌تان دست یافتماید.

ما در دورانی بر روی سیاره‌ی زمین زندگی می‌کنیم که به طرز غیر قابل انکاری دشوار، نگران‌کننده و پُر آشوب است. ناامید شدن یا گوشه‌ی عزلت‌گزیدن، دور شدن از خشونت‌ها، نفرت‌ها و رنج‌های فراوان، کاری [آسان و] وسوسه‌کننده است. بسیاری از ما نیز در حال تجربه کردن تغییرات شخصی غیرمنتظره، چالش‌ها یا رویدادهای درونی و بیرونی هستیم که پیش از اینکه پاسخ‌ی به ما بدهند، ما را با